

## 90 翁の人生観は不老永寿への自然治癒食と山僧生活 修業での精進

著者	田所 哲太郎
雑誌名	北海道女子短期大学研究紀要
巻	8
ページ	5-6
発行年	1975
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1136/00002020/">http://id.nii.ac.jp/1136/00002020/</a>

## 90翁の人生観は不老永寿の自然治癒食と 山僧生活修業での精進

### A View of Life—Natural Food and Simple Hermitage Life as the Secret of Longevity

田 所 哲 太 郎  
Tetsutaro Tadokoro

亡父は、89才で終戦直後の物資乏しい時節に失ったが、当時亡父は、一夜に尿数8回もあり、トイレ通いで苦しめられたが、90才の私が健康管理法で、6回を4回に短縮することができた。この事実から不老永寿秘訣が生れたのである。それは亡父は熟睡せぬ不眠症のため、通尿度を増加せしことと私の体験でみた。

北海道大自然の数百年樹齢のタンネの森は、不老永寿への保養を人間に教示する。内村鑑三先生は哲学者であり、生物学者でもあった。学問の勉強とは暗夜を照らす燈火であり、第一に自己を照らす人間であることを認識させる。道徳は人間の道を探ぐる杖であり、アニマル界に迷い入らぬために身につける。

大自然の生物は、太陽の与える無限のエネルギーを求めて生存する人間であるように、神仏の信仰力を永遠に求めて、頭脳精進の活動をすると内村先生は述べられた。

1975年歳末厳寒晴天の日、朝から約4時間沼津、三島両市に用達して帰宅し、函南山居で自然治癒食をとる。山伏僧のような修業を山林中の労働として、不老永寿の生活を求める90翁の私は、大自然の数百樹齢を重ねる巨樹のように、自分で摂りうる自然治癒食により、成長を永く続ける人生を求める。90翁でも頭脳神経活動に参加する。自然治癒食をとり成長力のDNA, RNA, 複合蛋白を体内に増成することを体験して毎日努力している。

冬の晴天、日光浴を半身にあびながら巨木を倒して薪作りし、生薪を背負って山坂道を登ぼる。坂の七分目位で呼吸息づまり、心臓の鼓動は乱打して苦しいので休むこと三分間、又登坂を続ける。この修業を一週間つづけると、坂の七分目を越え頂上に至るも、心臓鼓動の乱打もなく、心臓筋の成長を示すことを体験する。90翁が体験するこのことに自分ながら驚いて、心臓成長のたくましさをたたえるのである。

永寿者が9時間快眠後朝四時頃書斎に入り、チーズ約 $\frac{1}{8}$ L Bを昆布と共に牛乳、お茶で飲みつつ勉強すること三時間、そのあと空明けに冬朝の森の中を老人マラソン二十分間、日光に照らされた森の葉から吐き出る酸素を坂道とて、ハアハアいう深呼吸百回以上で血液を浄化して、帰宅後朝食をとる。追加される朝食、夕食の献立には、老後の高血圧症、腎臓硬化症予防の自然治癒食をつぎのように準備する。不老永寿への食事には、焼魚、青葉（ホーレン草）、大根おろし、納豆、生卵黄味との醤油でねりたるもの茶碗半杯を米飯にかけ、黄大豆煮物を加えて食べる。海藻味噌汁を一杯吸う。その後牛乳一合を温め林檎など

果物か、トマト、冷果汁を飲む。中食は午前の体育を終り帰宅後新聞など読みながら摂る。昼食はサンド用黒パン二片をバター引き、クンセイ、ハムか焼豚、トマトをはさんだサンドで、牛乳コーヒーか牛乳紅茶で食事する。その後果物を摂り菓子も添えてお茶を飲む。

午後は体育終了後帰宅休息して入浴準備にかかる。富士山すそから湧く水道を導入して、新しい水道水を桶に充たし、薪で炊く。二時半頃には 39℃ 内外の体温とあまり変らぬ低温浴とする。これには東大医学部大島先生グループの全国温泉研究班が次の決論を下している。即ち、温泉の効果は、温泉の種類（アルカリ泉、 $\text{SO}_4$  泉、 $\text{CO}_2$  泉）によらず温度であり、低温度では高血圧症を低血圧に治癒し、よく効く人では入浴後二日間も低血圧であることを確認している。このように低血圧になることで安眠熟睡をもたらすこと、快便者にみると同様である。私の体験では夕食後（清酒一合を摂る）自然治癒食で睡眠 5～6 時間とれ、通尿回数も少くなる。これは 90 才に見られぬ長時間の熟睡である。

夕食の自然治癒食には肉食をさけ、新鮮な白身魚の刺身を取り、野菜、馬鈴薯の煮物を添える。皮付味噌汁は体内の水分を除き、脂肪をも燃やす効果のある痩せる美容食である。

90 翁ながら視力も充分で、新聞、外国文献も眼鏡なしで読むことができる。味覚も、嗅覚も活動高いので食欲が高いのである。これを守るために、ビタミン、ホルモンに富むウナギ（特皮膜酵素ホルモン）を毎夕食の酒の肴に食用する。ウナギのタレの甘味は糖分あり、酒が血液での酸化を助けるのに効果のあることを忘れてはならない。

夕食に果物、果汁、生野菜の外煎餅のような軽い菓子は、睡眠中代謝で効果をあげることができる。又快睡をあたえる。とくに米飯の過食をさけることが重要である。私には米飯は殆んど皆無に近いのである。軽い食事で熟睡がとれ、夢をみるのは重い食事のためであり、注意を要することである。

（1976 新春）